

L'alimentació saludable a l'entorn laboral

Recomanacions per millorar l'equilibri nutricional dels àpats i del contingut de les màquines expenedores d'aliments i begudes



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Salut**

PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Recomanacions per millorar l'equilibri nutricional d'esmorzars, aperitius i dinars

Per millorar l'equilibri nutricional dins l'àmbit laboral, convé potenciar preferentment els aliments més característics de l'alimentació mediterrània com:

- verdures, hortalisses i llegums
- fruita fresca
- fruita seca
- diferents tipus de pa (cereals, llavors)
- oli d'oliva

Així mateix, cal prioritzar tècniques culinàries o preparacions suaus que afavoreixin la digestió i facilitin la continuïtat de la jornada laboral.

Suggeriments per als esmorzars

- **Entrepans** petits amb diferents farcits (formatge, pernil, tonyina, etc.) opcions vegetals (escalivada, enciam i tomàquet, etc.), amb la possibilitat d'algun pa integral i o amb llavors, com a alternativa a la brioixeria (que pot ser-hi present, però en menor proporció).
- **Fruita** pelada i trossejada, com macedònies, fruites enfilades, o bé peces menudes i rentades que es puguin menjar directament sense necessitat de pelar-les o rentar-les (cireres, maduixes, albercocs, prunes, peres, etc.).
- **Fruita seca:** ametlles, nous, avellanes, pistatxos, anacards, etc.
Fruita seca dolça: prunes, panses, orellanes, etc.
- **Làctics** sencers i descremats: llet i iogurts.
- **Sucs de fruita, aigua, llet, cafè i te, infusions, etc.**

Suggeriments per als aperitius

Convé incrementar la presència de:

- **Fruita seca i/o fruita fresca** preparada i trossejada,
- **Verdures i hortalisses** (tomacons, verdures escalivades, cebetes, cogombrets, olives, etc.).
- **Petites porcions de coques, pizzes o pa amb tomàquet** amb diferents farcits.
- **Aigua, sucs de fruites, sucs de verdures** (tomàquet, gaspatxo, etc.), brous calents.

Suggeriments per als dinars

- **Amanides** variades (amb pasta, arròs o llegums).
- **Verdures** al vapor/ saltades/ al forn o a la graella.
- **Brous o cremes** lleugeres.
- **Gaspatxos o sopes fredes.**
- **Racions menudes de carns magres i/o peix.**
- **Postres, preferentment a base de fruita fresca, xarrups, etc.**

Recomanacions sobre el contingut de les màquines expenedores d'aliments i begudes

En l'oferta d'aquestes màquines cal prioritzar productes que contribueixin a una alimentació saludable en lloc d'aquells que tenen un contingut elevat en sal, sucres i/o greixos.

En les begudes, cal potenciar i prioritzar:

- Aigua, aigües amb sabors (sense ensucrar)
- Llet
- Iogurts, iogurts líquids
- Suc natural de fruites
- Suc de tomàquet, pastanaga i altres hortalisses
- Begudes refrescants sense sucres
- Begudes isotòniques

Pel que fa a les màquines expenedores de cafè i altres begudes calentes, és convenient que es pugui optar per làctics descremats, descafeïnats, i sense addició de sucre.

En els aliments sòlids (*snacks*), cal potenciar i prioritzar:

- Entrepans/sandvitxos (diferents opcions)
- Galetes
- Galetes integrals
- Barretes de cereals
- Galetes d'arròs
- Cereals d'esmorzar
- Bastonets de pa, pa i llavors, etc.
- Fruites seques de totes les varietats (ametlles, cacauets, nous, avellanes, orellanes, panses, barreges, etc.)
- Fruita fresca
- Fruita fresca envasada.

Per facilitar la tria d'aquests productes enfront d'altres, és convenient que s'estableixin polítiques de preus que n'afavoreixin el consum mitjançant subvencions, acords, ofertes, etc.

La tria del producte més saludable no ha de ser la més cara; per tant, el preu no hauria de ser un factor condicionant.



Aquestes recomanacions formen part del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable en l'àmbit laboral.

**Direcció General de Salut Pública
Departament de Salut**

El Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) desenvolupa accions dins dels àmbits comunitari, sanitari, educatiu i laboral per promoure l'alimentació saludable i l'activitat física en la població que viu a Catalunya.

El PAAS treballa en concordança amb l'estratègia NAOS del Ministeri de Sanitat i Consum i amb l'estratègia de L'OMS. Ambdues estratègies pretenen lluitar contra la tendència creixent a l'obesitat i l'augment de malalties cròniques en societats desenvolupades. La forma d'alimentar-se en l'entorn laboral, on les treballadores i els treballadors passen més d'una tercera part del dia, és fonamental per gaudir d'una vida saludable.

